part

「はずかしがりママあつまれinつどいの広場」は

- ・今まで仕事を頑張って来て子供を通しての友達がいない。
- ・県外などから引っ越してきて友達を作るきっかけをさがしている。
- ・ママ友はほしいけど、たくさんの人のいる所はちょっと苦手。
- ・子供のことについて聞いてみたいこと、聞いてほしいことがあるけど、 どこに行ったらいいかわからない。

などの理由でも、その他の理由でも、1人で頑張っているお父さん、お母さ んを応援する企画です。つどいの広場に来たことがない方もぜひ遊びに来 てください。

どうしても来るきっかけをつかめない方、電話での対応もしています。下記 にお電話ください。

> 日時:10月21日(木) 14:00~16:00

場所:子ども未来創造館内プレイル

お問い合わせ 富士河口湖町役場 福祉推進課 TEL 0555-72-3806

出入りは自由です。身長、体重などの測定もできます。

さんに奉仕したい」との意をいただき実

直

開しますので、皆様のご協力をお願い

開しますので、皆様のご協力をお願いい百万六千円達成に向けて募金活動を展

冨士河口湖町共同募金会では、今年度の

富士河口湖町の目標額であります五

募金」等があります。

る「家庭募金」、企業の皆様にお願いする

募金の種類には、各家庭からお願いす

- 大口・事業所募金」、「職場募金」や「街頭

すので、当日、温泉送迎バスをご利用く

ださい。大石地区の方は、会場が河口出

の歳末慰問金に4・8%の率で使用しま

8・3%、準要保護世帯、生活保護世帯へ

張所になりますので、送迎します

(大石出張所を午前9時出発)

の記り記する

今年も、

10月1日から赤い羽根共同募

施するものです。 接センターで受付してください。 にお出かけください。 日頃の疲れを、いやしたい方、 事前受付はありませんので、当日、 受付……午前9時~11時 期日……平成22年10月14日休 治療時間…午前9時~12時 会場が船津福祉センターになりま 足和田地区、上九一色地区の方 ・船津福祉センター 勝山ふれあいセンター 河口住民センター 小立福祉センター お気軽

料 社協だより

対象 78才以上の方

が決定します。

慮し、使い道の計画が立てられ、目標額 申請を受けてから、その必要性などを考 る目標額を決める「計画募金」です。配分

町社協では、

師会湖岳部会の「地域の皆 鍼・灸マッサージサービス とマッサージ治療の無料サ 78才以上の方を対象に、 -ビスを実施します。 このサービスは、山梨県 町内在住で

たします。

町社会福祉協議会で

ランティア団体、N てられます。 地域福祉活動に役 口法人に、さまざま

〜 ランティア団体、NP体、社会福祉施設、ボ協議会、社会福祉施設、ボ配分金は、社会福祉団 立な

をよくするしくみ』をスローガンのこの 共同募金は、あらかじめ使い道や集め 『じぶんの町

運動も、今年で第64回となります。

金運動が全国一斉に展開。

19・3%、安心・安全なまちづくり支援に27・6%、「小地域福祉活動」の活動費に 高齢者の敬老祝い品や金婚式の写真に 募金からの配分金を、は、平成22年度県共同

米寿 (満88歳) 95歳以上・・・・ 尚、平成22年度の敬老祝い品贈呈者数 100歳以上・・・・10人 、次のとおりです。

春、冬眠から覚めた女王蜂は営巣を開始します。働き蜂は7月頃から羽化を始め、9月か ら10月にかけて集団の個体数は最大になります。

今年のように、暑い日が続きますと蜂の活動は活発化し巣が大きくなり、働き蜂が増え てくると女王蜂は卵を産むことだけに専念します。

★アレルギー体質や以前にも蜂に刺されたことのある人は要注意

呼吸困難やめまい血圧低下などのアナフィラキシーとよばれるショック症状が現れた

駆除の第一歩は、女王蜂が営巣する時期に駆除するのが一番ですが巣が大きくなってしまってからでは、 専門業者に依頼するしかありません。作られないためには、日頃から家の周りや作られそうな場所をチェックしておく必要が あります。 ●問合先 環境課 72-3169

◆スズメバチに刺されたらどうなるの?

ハチに刺されると、体内にハチ毒に対する抗体ができ、次に 同じ種類のハチに刺されたときには、人によっては、アレルギー 反応を起こし、アナフィラキシーと呼ばれるショック症状を起こし ます。アナフィラキシーを起こすと、呼吸困難や血圧低下などを 起こし、最悪の場合、死に至る危険もあります。特に、アレルギー 体質の人や、ハチに一度、刺されたことのある人は、十分注意す る必要があります。

◆ハチに刺されたらどうすればいいの?

次のような手順で処置をし、安静にします。20分ほど様子を 見て、異常がないようなら、ひとまずは安心です。様子がおかし いと思ったら、ただちに医療機関を受診するようにしましょう。

① 刺された傷口を流水でよく洗い流す。ハチの針が残ってい 場合は重ちに専門医の診察を受けましょう。最悪の場合死に至る危険性もあります。 る場合は、そっと抜く。

- ②傷口から毒をしぼり出す。口で吸った場合、毒は必ず吐き出しましょう。
- ③ 抗ヒスタミン軟膏などを塗り、冷やす。
- ④ 息苦しさや口の乾き、冷や汗、めまい、血圧低下、しびれ、嘔吐、じんましんなどのショック症状が現れた場合は、一刻も早く 救急病院で医師の診察を受ける。

▶ハチに刺されないためには

ハチは大きな音や振動などの刺激を受けると、興奮して攻撃性を増します。ハチを刺激しないように注意しましょう。

- ハチは黒いものを狙う習性があるので、白っぱい服や帽子を着用する。
- あらかじめ腕や脚などに虫除けスプレーを吹き付けておく。
- 巣の近くで大声を出したり、強い振動を与えたりしないように注意する
- ゆっくり静かにその場を離れる。頭を隠し姿勢を低くして、ゆっくりその場を離れる。

ことしのインフルエンザワクチンは?



.としのインフルエンザワクチンは、

季節性インフルエンザと新型インフルエンザがひとつになった3価ワクチンです。



接種実施期間は10月1日から来年3月31日までです。

1(2)回接種料金は医療機関が所在する市町村が決定した金額です。 富士北麓地域の医療機関ですと、窓口で町の助成が受けられます。 接種料金から助成金額を差し引いた金額を自己負担額としてお支払いください。 富士北麓地域の医療機関で接種する場合の自己負担額は次のとおりです。

●高齢者等のみなさん(水色の予診票が届いている方:予診票を予約する医療機関に出してください)



		接種料金	町負担金	自己負担額
	1回接種	3,600	2,000	1,600
●生活保護世帯のみなさん		接種料金	町助成金	自己負担額

	接種料金	町助成金	自己負担額
1(2)回接種	3,600 (2550)	全額	0

●中学3年生までのみなさん

υ		接種料金	町助成金	自己負担額
	1回目接種	上限額 3,600	2,000	上限額 1,600
	2回目接種	上限額 2,550	0	上限額 2,550

※発熱等で接種が受けられなかった場合も自己負担があります。ご注意ください。

お問い合わせは 富士河口湖町 健康増進課 TEL 72-6037

健康のまちづくり

おいしく食べて、元気に育て、心と体

(健康のまちづくりスローガン入選作品)

●血液サラサラ・・でも「血管年齢」は大丈夫?

チェックテスト - あなたの血管年齢は何歳?

- ◆次の13項目から自分に当てはまる項目をチェックしてみてください。
- □階段を上がったり、運動をすると胸に圧迫感がある
- □野菜はほとんど食べない
- □インスタント食品や脂っこい食品を良く食べる
- □手足にしびれや冷えを感じる
- □電話が鳴ったら、すぐ出ないと気がすまない
- □高血圧ぎみである
- 口運動らしい運動はほとんどしない
- □コレステロール値が高い
- □家族に心筋梗塞や脳梗塞などを患った人がいる
- □血糖値が高い
- □職場では常に人から頼られる存在
- □責任感が人一倍強いと思う
- □たばこを吸う



【判定】あてはまる項目が

0 ~ 5の場合

血管年齢は年相応でしょう

6~10の場合

血管年齢は10歳ほど高いかもしれません

11以上の場合

血管年齢は20歳以上高い可能性があります。 血管ツルツル生活を心がけましょう。

血管ツルツル生活5ヶ条

- ○睡眠を充分にとる ○クヨクヨ考えない ○早歩きを心がける
- ○食事は野菜優先・野菜中心で ○喫煙を控える
- これで⇒「血管年齢20歳・・・・・血管ツルツルを目指しましょう!」
- ■血管年齢とは血管の老化(硬化)、硬さにもとづく年齢です。

必ずしも実年齢とイコールではありません。

■血管の老化には自覚症状がありません。血管は黙って働いています。

水道管の内側にサビがこびりついていたら、水の流れが悪くなります。ボロボロの水道管は破裂する恐れもあります。 たとえ血液サラサラでも血管がデコボコで硬くなっていては命にかかわる病気にかかってしまいかねないのです。 ツルツルの血管を保てば血液の流れも良くなり柔軟で破れにくい血管になるということになります。

■望ましい血管年齢は20歳です。

生活習慣を見直し、毎日の生活に血管ツルツル生活5ヶ条を心にとめてみてはいかがでしょうか。血管は若返ります。

◆◆年1回は健康診断を受けましょう。◆◆

毎年健診を受け数値の変化をみていくことで日常生活の過ごし方の目安となります。 【健診結果の中性脂肪、LDL. HDLコレステロール、血糖値、血圧などで血管の状態の確認ができます。】

●問合先 健康増進課 72-6037

①ほうれん草を茹でる。
②うす焼き卵を焼く。
③卵とほうれん草を巻き、そのよをのりで巻く。
すけ、ポン酢をつけていただく。
つけ、ポン酢をつけていただく。



≪材 料≫ほうれん草 5株くらい 卵 1個 焼きのり 1枚 ポン酢 適量

~ほうれん草の卵のり巻き~ 推進員会のおすすめ

地産地消レシピ



もっと知りたい! 健康大



科学研究費補助金 採択者紹介

福祉心理学科 准教授中川 佳子



富士河口湖町の皆さんこんにちは。

私は町の発達相談を担当し、ときどき「つどいの広場」や「カンガルー教室」を見学させていただいています。また、リハビリテーションクリニックで心理相談もしていますので、お目にかかった方もいらっしゃるかもしれません。

私の研究は子どもから高

齢者まで幅広い年齢層の方々の言語の一生涯を通じた発達を調査することです。そのための指標として、今年3月に、「日本語理解テスト」を書籍として発行しました。現在、これら一連の研究に対して文部科学省より助成をいただいています。また、町を中心とする山梨県内をフィールドに、発達相談や心理相談、ことばの発達調査を行っています。ご興味のある方はどうぞ研究室にお越しください!

科学研究費補助金とは・・・・国内の大学などの研究機関に所属する研究者が行なう独創的・先駆的な研究に対する補助金のことで、 文部科学省や独立行政法人日本学術振興会を通して交付されます。

先生教えて!

理学療法学科 助教 成田 崇矢

富士河口湖町の皆様、こんにちは。理学療法学科で教員をしている成田です。

私の専門は、スポーツ医学で、運動器やスポーツ理学療法等の授業を中心に受け持っています。富士河口湖町で



は、「クラブ富士山」の運営委員として関わらせて頂いています。また、日本水泳連盟の医・科学委員や飛込競技の強化部に所属しており、現在は飛込競技日本代表選手のトレーナーとして国際大会に帯同しています。健康科学大学でもスポーツ現場での活動に興味がある学生が多い事から、トレーナークラブの顧問として、学生のスポーツ現場の活動サポートをしています。先日開催された「西湖ロードレース」や「富士登山競走」でも、トレーナーブースを出させて頂きました。今後も、その様な大会では学生が、日ごろの学習の成果を出していく予定です。応援とご理解の程、宜しくお願い致します。

第3回才一プンキャンパス開催!!!

8月28日(土)に第3回目のオープンキャンパスを開催しました。多くの高校ではすでに新学期が始まりましたが、それでも約100名の高校生と保護者の方に参加していただきました。東京都や愛知県、沖縄県からも参加いただき、当日は天候にも恵まれたことから、大学周辺の自然環境も楽しんでいただけたことでしょう。

今回の目玉企画として、本学卒業生による職場リポートが実施されました。実際の医療現場で活躍している先輩たちの話に真剣に耳を傾けている高校生たちの姿が印象的であり、将来の自分の姿と重ね合わせていたのではな

いか、と思います。

次回は10月10日 (日)、大学祭と同時 開催となり、併せてお 楽しみいただけます。 皆様のお越しを心より お待ちしています。

卒業生職場リポート



個別相談会



学科展示コーナー



英語教育



宿舎見学ツアー

第7回蒼麓祭開催!!

今年の大学祭は、10月9日 (土)・10日(日)に開催されます。ご家族・ご友人お誘い合わせのうえ、是非遊びに来てください。

【お問い合わせ】

健康科学大学 総務課 ☎0555-83-5200 (代表) 入試広報課 ☎0555-83-5240

http://www.kenkoudai.ac.jp/



tel 0555-73-2829

美術館にゅ



●開館時間

九時三十分一十七時(入館は十六時三十分まで)

『髙山辰雄 文藝春秋表紙絵展』の表紙絵には一点ごとに、画家自身による 言葉が添えられています。時を忘れ、丁寧にひとつひとつの作品を観賞する。 芸術の秋にピッタリな企画展です! 是非、美術館にお出かけください。

『文藝春秋』

月 セ 日 キ [日] ま 時 0 中 火曜日

秋

表

紙



秋の気は辺りをつ、む 色彩名称で云う事も出来ない程に美しい く呼吸して 一九九九年一〇月号 その透明な

大画面のは群は、ての 昭和から五紙絵を担め 日本画 めてきたその時々の、 節がうつろい に身を置いて不動の評価を得て、 ことなく描いた縦横十五センチメートル ティストたちが飾ってきましたが、髙山辰雄 大正十二年に創刊された言論誌 が添えられて 空と雲、太陽、月、 から平成にかけての十三年間です。 いて歩む日本画家が取り組み続けた濃密な作品 六点。一つ一つの作品に画家自身によるエッ のひらにさえ載るような小ささでありながら、 流れをご覧いただける展覧会です。 作品に劣らない感銘をおぼえさせます。 当したのは一九八七年から一九九九年まで、 ゆくなかで、 います。 過ぎていった光景。 に名を刻んだ髙山芸術の、 草木や花、 画家髙山辰雄が静かに見 『文藝春秋』の表 なおやむことなく 有為転変と共に季 人物、静物、 の宇宙。 ひと月も休 伝統の世界 かこの その 生き



うつろいゆく季節とともに、ミュージアムショップも髙山辰雄展グッズに衣替え。 今回は、ポストカードや図録の他、京都から取り寄せた花柄のハンカチなどをご用意 いたしました。また、ハガキ箋や一筆箋などもございます。

展覧会グッスの他にも、楽しいグッスがたくさん!人気の名画シリース(ボールペン、メモ帳 コースターなど)には30ポストカードが加わりました。ル/ワールの「春の花束」やミレーの「羊飼いの少女」 などの名画が3Dポストカードになっています。 奥行きや広がりが増し、 お客様にも好評です。 ショップのみのご利用でもOKです。是非お立ちよりください。

展覧会特別メニュー VOL.2

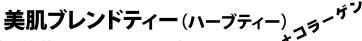


(かぼちゃケーキ×黒豆ほうじ茶)



-Café Kawaguchiko View より〜

髙山辰雄が13年間描きつづけた表紙絵。秋の号には、色づく木の葉や風景が多 描かれています。そんな秋をイメージしたケーキセットをご用意いたしました。 観賞後のひと時を、Café Kawaguchiko View でお過ごしください。



秋の美術館はリラックスするのに最適!!

Café Kawaguchiko View から望む芝生、湖。この広大な景色とともに 秋のハーブティーを楽しみませんか? 『こころ』と『おはだ』に栄養を!



予告

11.13 - 12.23 ●所蔵品展-富士山の絵画,版画,写真など ● (同時開催)北麓アートファイル2010

県などからのお知らせ

冨士・東部保健福祉事務所から

臓器移植普及推進について

されました。 平成22年7月17日に臓器移植法が改正され 施 行

◆主な改正点

1本人の意思が不明な場合(拒否の意思表示がな い)でも家族の承諾で臓器提供可能に

2臓器提供可能年齢の制限の撤廃(生後12週末満

3虐待を受けた児童からの臓器提供がされな 4親族優先提供(平成22年1月17日施 子と配偶者に限り認める う適切に対応する (本人の書面による意)は、親 41 ょ

提供や移植に対する正しい理解と『臓器提供意思 表示カード』の普及啓発を実施します。 ◆10月を臓器移植普及推進月間と位置づけ、 臟器

思表示が必要)

ビニエンスストア等に置いてあります。 新しい意思表示カードは、保健所、 役場、 コン

『こころの健康相談』について

行っています。 保健所では、 専門医によるこころの健康相談 を

こころの病気が隠れていることがあります。 不調が続いたり、繰り返し起きたりする場合は、 気力がなくなり憂うつな気分が続くなどの気分の 食欲がない、夜眠れない、イライラしやすい、

健師等があなたの相談に応対します。 に電話をしてください。精神保健福祉相談員、 医療にかかった方がいいのか迷われたら、早め

○電話受付時間 月~金曜日

午前8時半~午後4

○精神科嘱託医相談日 (要予約)

> ※ 医師の都合により日程は変更する場合も有ります。 毎月第2、4水曜日 午 後

> > ■申込期間

て富士北麓公園事務所までお申し込みください。

10月1日(金)~10月31日

<u>目</u>

○料金 ※相談の秘密は必ず守ります。

更します。 ○監督、 受付窓口、 都留労働基準監督署内の課名をわかりやすく変 安全衛生及び庶務業務担当 電話番号は変更ありません。 今回は、課名の変更のみで、 担当業務、

現 第1課

変更後

労災業務担当 監督·安衛課

現行 第2課

変更後 問合先 労災課 山梨労働局総務部総務

富士北麓公園から

北麓ファミリースポーツフェスティバル オリエンテーリング&チャレンジザゲーム

■開催日 11月6日 (土)

場 所 富士北麓公園球技場 (雨天時中

対

※1グループ4名とするが3又は5名でも可 小学生グループ (小学生だけで構成) 家族グループ(必ず成人1名が入る事)

定数 40 組

参加料 1 組 3 0 0 円

|申込方法 窓口・FAX・メール・郵送のいずれかに 所定の申込み用紙に必要事項を記入

北麓ジュニアスポーツフェスティバル

フットサル大会

■開催日 11月23日 (火・祝)

■ 場 富士北麓公園 体育館

■ 対 数象所 小学校1~3年生(男女混合可)

■ 定 24 チーム

1チーム7~10名 (競技は6名)

■参加料 1チーム 3000円

■申込方法 し込みください。 必要事項を記入し、 所定の申し込み用紙にボールペンで 郵送または窓口に直接お申

■申込期間 10月25日 (月) ~11月8日 月

)問合先 富士北麓公園管理事務所

山梨県環境科学研究所から

きのこ写真展

■入場料 ■日程 無料₁0 11月23日まで Ŏ 円 午前9時~午後5時

秋の剣丸尾の森を歩いてみませんか。

日 10月30日(土)午前9時~正午

■ 対 象 時 県内在住・在勤の小学生以上

日本野鳥の会富士山麓支部 傷害保険100円

講

費 ●申込・問合先 環境科学研究所 11172-6203

富士吉田市上吉田5597-1